

DESAFIO MENSUAL – FEBRERO

¡PARA EL DIA DE SAN VALENTIN, AYUDE A SU CORAZON!

Aumente Su Colesterol-HDL y Baje Su Triglycerides

Muchos de nosotros hemos leído o hemos visto la televisión donde nos informan que los altos niveles de colesterol HDL aumenta el riesgo de enfermedades del corazón al afectar las arterias que llegan al corazón y el cerebro. El colesterol bloquea las arterias y causa que se formen coágulos, así causando un infarto. Pero, existe un “buen” colesterol- el colesterol HDL y el tener más de este tipo de colesterol, disminuye la tendencia de tener un infarto. El tener un alto colesterol- HDL combinado con un bajo triglycerides es asociado con un bajo riesgo de tener un ataque cardiaco.

Approximadamente un tercio o un cuarto del colesterol de la sangre es HDL colesterol. Se considera “ bueno” porque transporta el colesterol fuera de las arterias. Entre más alto sea el colesterol HDL, más colesterol se elimina de las arterias. El colesterol HDL no viene de la comida que se come, pero puede ayudar a su cuerpo por medio del ejercicio y pérdida de peso. A parte de subir el nivel del colesterol HDL, el bajar los triglycerides ayudará reducir la incidencia a un infarto.

Cuando comemos más de lo que requiere el cuerpo, las calories extras se guardan como grasa. Más del 90% de las grasas guardadas se forman en triglycerides. Las personas que están significativamente sobre peso, obesos o que tienen diabetes tienen un alto nivel de triglycerides. Cuando los triglycerides aumentan en la sangre, el colesterol HDL tiende a disminuir. Una combinación de triglycerides altas y el colesterol HDL bajo, es un indicador substantivo que está en un alto riesgo de tener un ataque al corazón.

Un método de aumentar el colesterol HDL y bajar los triglycerides, es empezar un programa de ejercicio y comer más saludable. Actividad fisica, baja los triglycerides porque los musculos utilizan los triglycerides como energía. El ejercicio y pérdida de peso causan que el cuerpo aumente los niveles de colesterol HDL en la sangre. El ejercicio y una dieta de poca grasa ayudarán a reducir la grasa y bajar los triglycerides en la sangre. Cuando los triglycerides se reducen en la sangre, el colesterol HDL tiende a subir.

Hágase un chequeo de su lípidos de la sangre la siguiente vez que visite su médico. Si no tiene un médico, se puede hacer estos exámenes gratis, cuando done su sangre. Donaciones son aceptados los lunes en el South Texas Blood and Tissue Center (Centro de Sangre de sur Texas). Para más información sobre el Centro de Sangre, favor de llamar al (210) 731-5555.